

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月13日		施設名	弘前市立常盤野小中学校		
市町村名	弘前市		施設名	弘前市立常盤野小中学校		
対象学校	常盤野小学校	常盤野中学校	対象人員	44人		
ふるさと 産品名	精白米	鶏もも肉	豚ひき肉	長いも	にんじん	
	ほうれん草	根深ねぎ	なめこ	こんにゃく	牛乳	
	しょうゆ	みそ	料理酒	みりん風調味料		
食材使用数	12		ふるさと産品数	14		
献立名	ごはん 鶏肉カレー焼き		長いものそぼろ煮	ほうれん草のみそ汁		
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方			
ごはん 鶏肉カレー焼き	精白米	70.0	① 精米して炊く			
	鶏もも肉	60.0	① 鶏もも肉を調味液につけておく。			
	料理酒	1.5	② スチコンで焼く。			
	食塩	0.2				
	こしょう	0.01				
	カレー粉	0.4				
	こめ油	0.8				
	しょうゆ	3.8				
	みりん風調味料	3.8				
	長いものそぼろ煮	冷凍長いも(乱切り)	40.0	① にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにする。		
		豚ひき肉	8.0	② 豚ひき肉に酒をまぶす。		
		おろししょうが	0.5	③ 豚ひき肉・にんじんを炒める。		
		にんじん	8.0	④ 長いも・こんにゃくを加える。		
冷凍枝豆		8.0	⑤ 調味料を入れ、蓋をして蒸し煮する。			
こんにゃく		17.0	⑥ 長いものに火が通ったら、枝豆を入れる。			
こめ油		1.5	⑦ とろみをつけて仕上げる。			
かつおだし		1.0				
しょうゆ		3.0				
三温糖		0.5				
料理酒		1.0				
みりん風調味料		1.0				
ほうれん草のみそ汁		片栗粉	1.0	① だしパック・だし昆布でだしを取る。		
	ほうれん草	20.0	② ほうれん草は2~3cmカット、根深ねぎは小口切り、にんじんは短冊切りにする。			
	根深ねぎ	7.0	③ だし汁ににんじん・なめこを入れ、火が通ったら調味し、ほうれん草・根深ねぎを加える。			
	なめこ	10.0				
	にんじん	7.0				
	だしパック	1.7				
	だし昆布	1.7				
	かつおだし	0.8				
	みそ	5.0				
	牛乳	206.0				
栄 養 価			写 真			
エネルギー	703 Kcal	亜鉛	4 mg			
たんぱく質	29.5 g	ビタミンA	362 μgRE			
(118.0 %)	ビタミンB1	0.62 mg			
脂質	24.9 g	ビタミンB2	0.62 mg			
(125.00 %)	ビタミンC	16 mg			
マグネシウム	95 mg	食物繊維	4.4 g			
カルシウム	292 mg	食塩相当量	2.2 g			
鉄	2.8 mg					
— 地場産物の活用について —						
<p>精白米は弘前市産のつがるロマン。牛乳は青森県産。 鶏もも肉・豚ひき肉・長いも・にんじん・ほうれん草・根深ねぎ・なめこは県産品。こんにゃく・しょうゆ・みそ・料理酒・みりん風調味料は県内工場製造。</p>						

生徒発表原稿:今日は県産食材をたくさん使ったふるさと産品給食の日です。
鶏肉、豚肉、長芋、にんじん、ほうれん草などの県産品を味わって食べましょう。

さん びん きゅう しよく ひ

ふるさと産品給食の日

青森県学校栄養士協議会
「あぶにん」
弘前市立常盤野小中学校

青森県では、青森県内でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品給食の日」としています。
どんな食べ物があるか種類しながら味わって食べましょう。

11月13日(水) 献立

- ごはん
- 鶏肉カレー焼き
- 長いものそぼろ煮
- ほうれん草のみぞ汁
- 牛乳

●ごはん

弘前市産の「つがるロマン」を使用しています。

●牛乳

青森県産の「牛乳」です。

●鶏肉カレー焼き

青森県産の「鶏肉」を給食で人気のあるカレー風味の付けにしました。
青森県の工場で加工された「しょうゆ」「みりん」「料理酒」を使用しています。

●長いものそぼろ煮

青森県産の「豚肉」「長いも」「にんじん」、青森県の工場で加工された「こんにゃく」「しょうゆ」「みりん」「料理酒」を使用しています。

●ほうれん草のみぞ汁

青森県産の「ほうれん草」「ねぎ」「なめこ」「にんじん」、青森県の工場で加工された「みそ」を使用しています。

他の日にもたくさんの県産食材を使っているよ！
楽しみにしていてね～